1. Kök Çakra / Root Chakra / Muladhara

- Birinci **çakra** olarak kabul edilen kök çakranın rengi **kırmızıdır**. İçgüdüler, güvenlik, hayatta kalma ve temel insani ihtiyaçlarla ilgilidir. Omurganın en alt noktasında bulunur. Kök çakra; **fiziksel** olarak **cinselliği**, zihinsel olarak sabitliliği, duygusal olarak duyarlılığı ve ruhsal olarak güven duygusunu yönetmektedir.

Aroma Terapi

Tarçın, zencefil, sakız veya silhat gibi bitki özlü yağlar ile masaj yapmak, kök çakrayı çalıştırmayı destekleyecektir.

Kök Çakra için Fiziksel egzersiz:

Kök çakrayı çalıştırmak için çıplak ayak ile topraklanmak faydalı olabilir. **Doğa yürüyüşleri**, squat egzersizleri, yere köklendikten sonra öne eğilerek yapılabilecek yoga pozlarına odaklanılabilir

- Muladhara veya kök çakra, 4 kırmızı yaprakları ile sarı bir kare olarak temsil edilir. Tohum hecesi Lam, tanrı Ganesh ve Shakti Dakini'dir. İlişkili hayvan fil Ganesha'dır. Bu çakra, 3 kanalın birleştirildiği, ardından ayrıldığı ve yukarı doğru hareket etmeye başladığı yerdir. Bu çakranın içi, siyah lingamın etrafında üç kez tanrıça kundalini'ye sarılır. Kırmızı bindu'nun koltuğudur, dişi damla (Tibetli vajrayana'da göbek çakrasına yerleştirilmiştir). Muladhara içgüdü, güvenlik, hayatta kalma ve aynı zamanda temel insan potansiyeliyle ilgilidir.

- Bu merkez, genital ve anüs arasındaki bölge olan perine bölgesinde bulunur. Burada herhangi bir endokrin organa yer verilmemesine rağmen, hayatta kalmanın tehdit altında olduğu durumlarda, kavga ve uçuş cevabından sorumlu olan gonadlar ve adrenal medulla ile ilişkili olduğu söylenir.

- Bu bölgede insan erkeğin cinsel eyleminde boşalmayı kontrol eden bir kas bulunur. Sperm hücresi ile genetik kodun sarılı olduğu ve kundalininin bulunduğu yum arasındaki bir paralellik belirlenir. Muladhara dört yaprakları ve rengi kırmızı olan bir lotus tarafından sembolize edilir.

- Temel konular cinsellik, şehvet ve takıntı içerir. Fiziksel olarak, Muladhara cinsiyeti yönetir, zihinsel olarak istikrarı yönetir, duygusal olarak duygusallığı yönetir ve ruhsal olarak bir güvenlik duygusunu yönetir. [31] Tibet Budizmi içinde bu konumda var olan bir çakra yoktur. Bunun yerine, gizli yer tekerleğinin altında, 2 organı, cinsiyet organının ortasında bulunan mücevher çarkı ve cinsiyet organının ucunda bulunan tekerlek vardır. Bu jantlar, büyük mutlulukların üretimi için son derece önemlidir ve tantrik konsorsiyon uygulamalarına dahil olurlar.

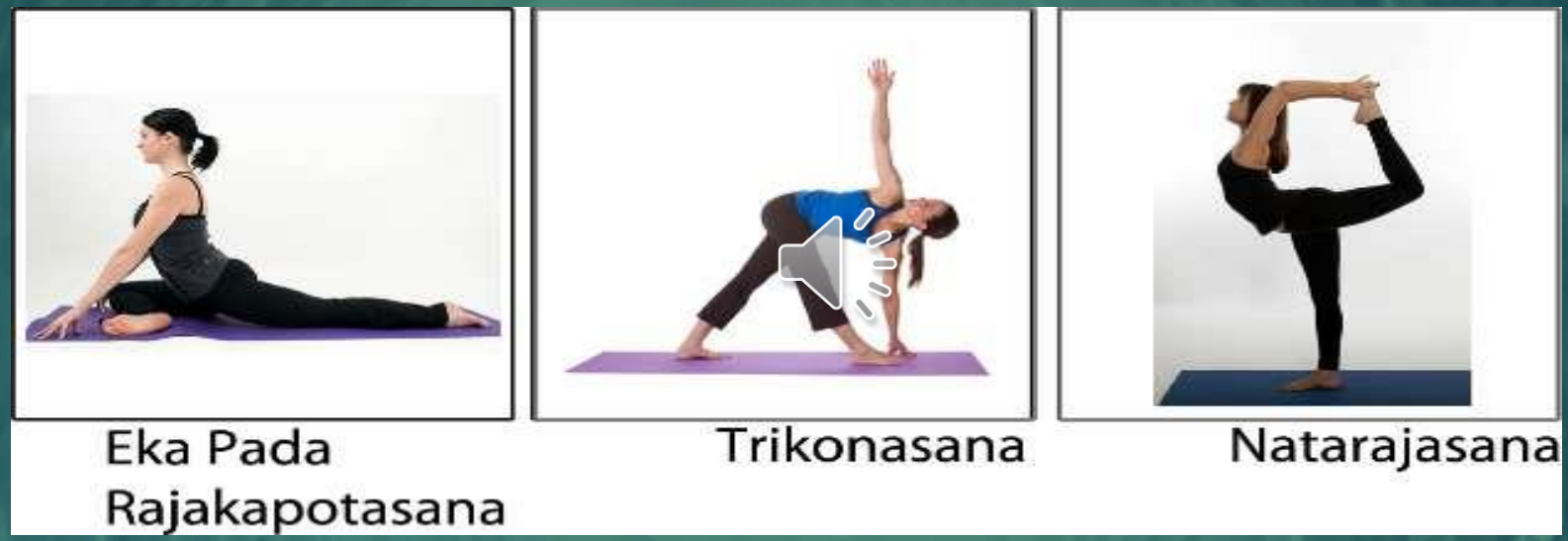
2. Sakral Çakra / Sacral Chakra / Svadhishthana

İkinci çakra olarak kabul edilen sakral çakranın rengi turuncudur. İlişki, şiddet, bağımlılık, temel duygusal ihtiyaçlar ve zevkler ile ilgilidir. Kuyruk sokumu ve üreme organları yakınında bulunur. Sakral Çakra; fiziksel olarak üreme, zihinsel olarak yaratıcılık, duygusal olarak neşe ve ruhsal olarak heves ve çoşkuyu yönetmektedir.

Aromaterapi:

Mandalina, portakal, sandal ağacı, sedir ağacı gibi bitki özlü yağlar ile **masaj** yapmak, sakral çakrayı etkinleştirmeyi destekleyecektir.

Fiziksel egzersiz:



Sakral çakrayı çalıştırmak için **hulahop** çevirmek ya da dans etmek faydalı olacaktır. Kalça açıcı yoga egzersizleri ile bu çakrayı aktive edebilirsiniz. Örneğin; Eka Pada Rajakapotasana (one-legged king pigeon pose), Trikonasana (triangle pose), Natarajasana (Dancer's Pose) vb.

- Swadhisthana, Svadisthana ya da adhishthana, içinde altı vermillion ya da portakal yaprakları olan hilal beyaz bir lotus tarafından sembolize edilir. Tohum mantrası Vam'dır.başkanlık tanrısı Bramha'dır, Shakti ise Rakini'dir (ya da Chakini'dir). İlişkili hayvani Varvar'ın timsahıdır.

- Sakral Çakra sakrumda bulunur ve üreme döngüsünde yer alan çeşitli cinsiyet hormonlarını üreten testislere veya yumurtalıklara karşılık gelir. Swadisthana'nın daha genel olarak, genitoüriner sistem ve adrenallerle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

- Swadisthanayı ilgilendiren önemli konular ilişki, şiddet, bağımlılık, temel duygusal ihtiyaçlar ve zevktir. Fiziksel olarak, Swadisthana üremeyi yönetir, zihinsel olarak yaratıcılığı yönetir, duygusal olarak neşeyi yönetir ve ruhsal olarak coşkuyu yönetir. [30] Tibet Budizmi'nde burası Gizli Mekan tekerleği olarak bilinir. Bu noktada Shakta tantra ve Vajrayana sistemleri biraz farklıdır.

- 3. Güneş Sinir Ağı / Solar Plexus / Manipura

Üçüncü çakra olarak kabul edilen Solar Plexus çakrasının rengi sarıdır. Metabolizma, sindirim sistemi, korku, heyecan, içe dönüş, temel ve karmaşık duygu değişimleri, özsaygı ve özgüven gibi konularla ilgilidir. Karın boşluğunda bulunur ve yayılımı Güneş'e benzetildiği için Solar Plexus olarak adlandırılır. Solar Plexus; fiziksel olarak sindirim, zihinsel olarak kişisel güç, duygusal olarak açık sözlülük ve ruhsal olarak da büyüme ve gelişim konularını yönetmektedir.

Aromaterapi:

Mür, günlük ağacı, limon, köknar ağacı gibi bitki özlü yağlar ile masaj yapmak, Solar Plexus çakrasını etkinleştirmeyi destekleyecektir.

Fiziksel egzersiz:

Solar Plexus'u çalıştırmak için dans etmek faydalı olacaktır. Üst karın bölgesini çalıştıran yoga pozları yapmak, bu çakrayı aktive etmek için tercih edilebilir. Örneğin Urdhva Prasarita Padasana (upward extended feet pose), Dhanurasana (bow pose), Navasana (boat pose) vb.

- Manipura veya manipuraka, on yaprakları olan aşağı dönük bir işaret üçgeni ile sembolize edilir. Tohum hecesi Ram'dur ve başkanlık tanrısı Braddha Rudra'dır, Lakini Shakti olarakta bilinir. Manipura, metabolik ve sindirim sistemi ile ilgilidir. Manipura'nın, pankreastaki hücrelerin yanı sıra dış böbreküstü bezleri ve adrenal korteks olan Langerhans adacıklarına karşılık geldiğine inanılmaktadır.

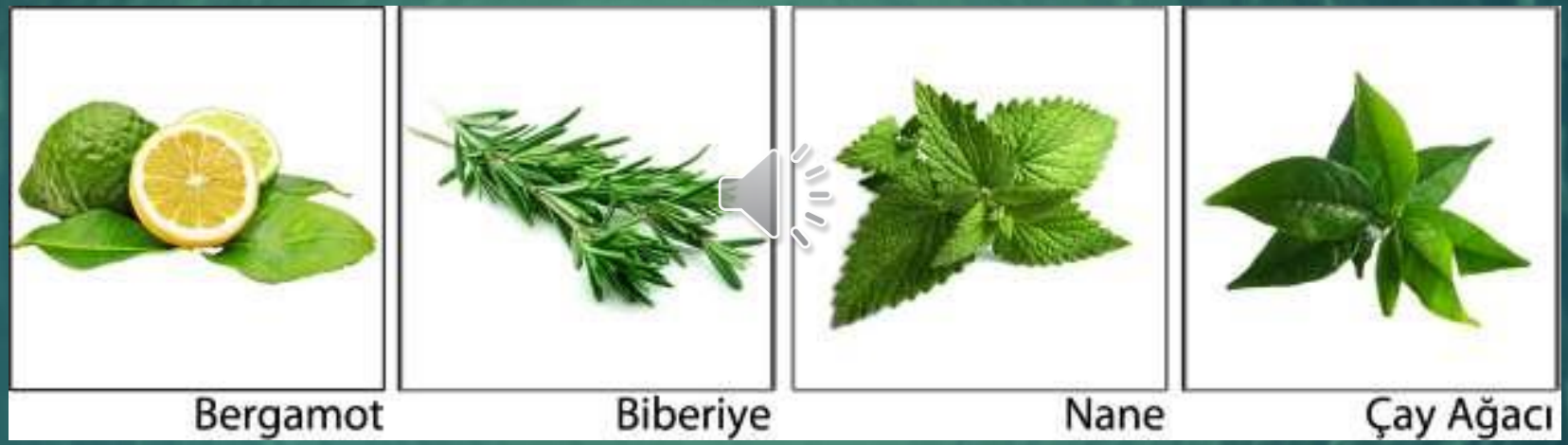
- Bunlar sindirimde, besin maddesinin vücut için enerjiye dönüşmesinde değerli bir rol oynar. Manipura'ya karşılık gelen renk sarıdır. Manipura'nın yönettiği temel konular kişisel güç, korku, endişe, fikir oluşumu, içe kapanma ve basit ya da temel duygulardan karmaşıklığa geçiş konularıdır. Fiziksel olarak, Manipura sindirimi yönetir, zihinsel olarak kişisel gücü yönetir, duygusal olarak genişlemeyi yönetir ve ruhsal olarak büyümenin tüm meseleleridir.

- Tibet Budizminde, bu tekerlek 64 yukarı dönük yaprakları olan bir üçgen olarak temsil edilir. Kırmızı damla ya da kırmızı bodhicitta'nın evidir, ki bu da kadın enerjisinin özüdür (Kundalini enerjisinin Muladhara'da bulunduğu Shakta sistemine karşılık olarak). Bu, kırmızı damla enerjisinin taçdaki beyaz damlamaya kadar yükseldiği sistem olan Tummo iç yangın meditasyonunda birincil öneme sahip olan kısa heceli tohum hecesini içerir.

4. Kalp Çakrası / Heart Chakra / Anahata

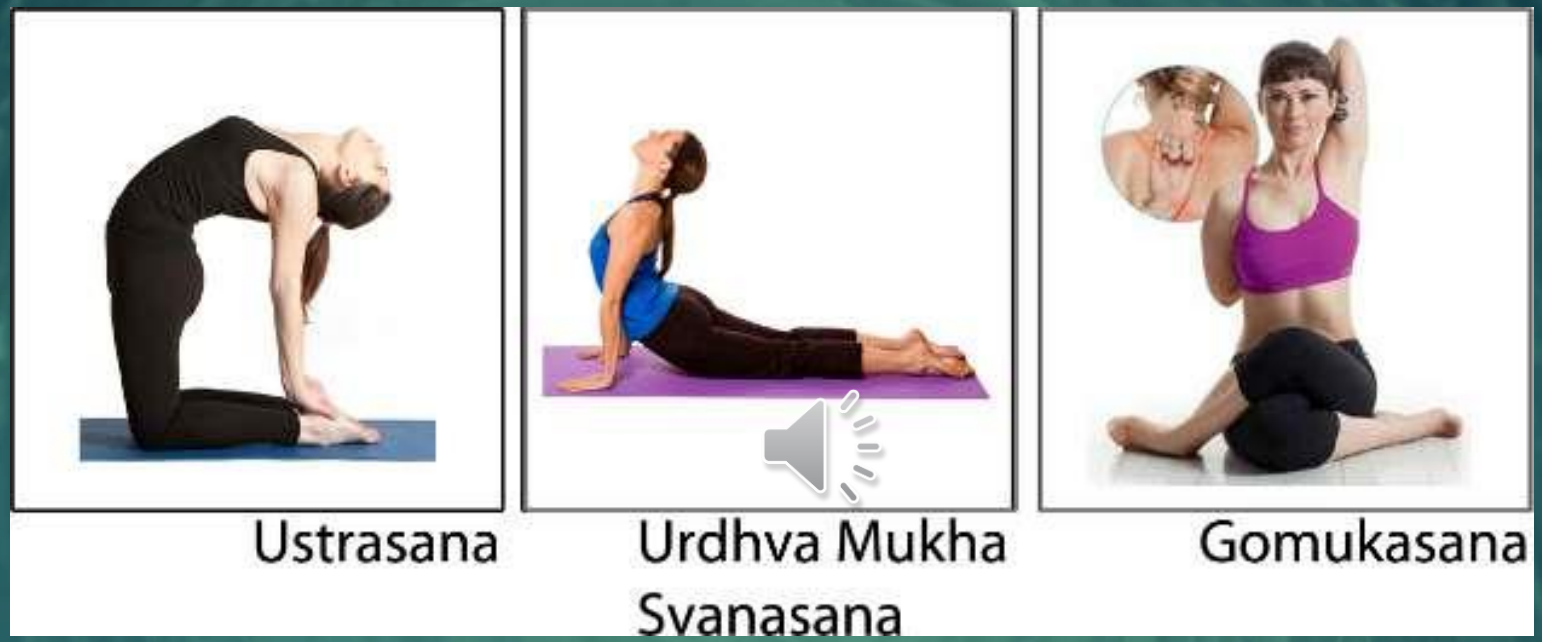
- Dördüncü çakra olarak kabul edilen kalp çakrasının rengi yeşildir. Göğüslerin arasında, timüs bezi üzerinde ve vücudun tam merkezinde bulunur. Merhamet, hassasiyet, koşulsuz sevgi, denge, reddetme ve refah duyguları ile ilişki içindedir. Bağışıklık sistemi, endokrin sistemi, kalp ve solunum yolları gibi konularla ilgilidir. Kalp çakrası; fiziksel olarak dolaşım, duygusal olarak kendine ve başkalarına karşı duyulan koşulsuz sevgi, zihinsel olarak tutku ve ruhsal olarak da fedakarlık konularını yönetmektedir.

Aromaterapi:



Bergamot, biberiye, nane, çay ağacı gibi bitki özlü yağlar ile **masaj** yapmak, kalp çakrasını etkinleştirmeyi destekleyecektir.

Fiziksel egzersiz:



Kalp çakrasını çalıştırmak için sırtüstü **yüzmek** faydalı olacaktır. Şınav çekmek, kalp açıcı yoga pozları yapmak kalp çakrasının aktifleşmesi için tercih edilebilir. Örneğin Ustrasana (camel pose), Urdhva Mukha Svanasana (upward facing dog), Gomukasana (cow-face pose) vb.

- Anahata veya Anahata-puri veya padma-sundara, on iki vermillion veya yeşil yaprakları ile dairesel bir çiçek tarafından sembolize edilir. (Ayrıca bkz. Heartmind). İçinde erkek ve dişi birliği simgeleyen, bir Davut yıldızı oluşturan 2 kesişen üçgenin bir yantrasıdır. Tohum mantrası Yam'dır, başkanlık tanrısı Ishana Rudra Shiva'dır ve Shakti Kakini'dir.

- Anahata, göğüsteki timusla ilgilidir. Timus, bağışıklık sisteminin bir unsuru olduğu kadar endokrin sistemin bir parçasıdır. Hastalıktan korunmaktan sorumlu T hücrelerinin olgunlaşma yeridir ve stres tarafından olumsuz yönde etkilenebilir. . Anahata renkleri yeşil veya pembe ile ilgilidir.

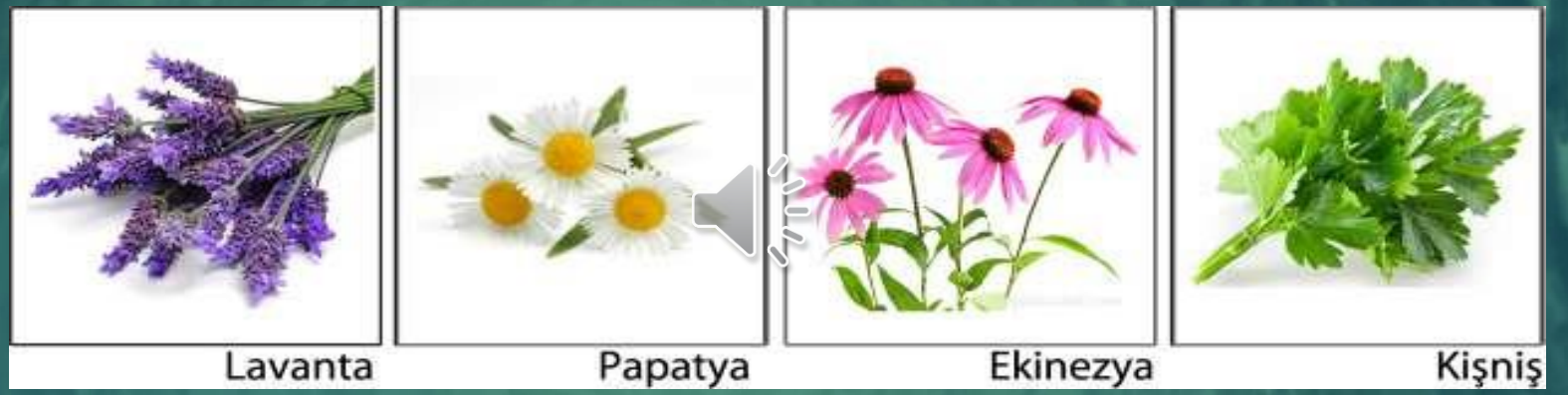
- Anahata ile ilgili önemli konular karmaşık duygular, merhamet, hassasiyet, koşulsuz sevgi, denge, reddetme ve esenliği içerir. Fiziksel olarak Anahata dolaşımı yönetir, duygusal olarak kendilik ve diğerleri için koşulsuz sevgiyi yönetir, zihinsel olarak tutkuyu yönetir ve ruhsal olarak bağlılığı yönetir.

- [27] Tibet Budizminde, bu merkez, bilincimizi sonraki yaşamlarımıza taşıyan yıkılmaz kırmızı / beyaz damlaların evi olarak son derece önemlidir. Bu, 8 aşağı işaret eden yaprakları, ve içinde tohum hece Hum ile beyaz, dairesel olarak tarif edilir. Alt tantralardaki mantra anlatımı sırasında, mantra'nın dışarı çıktığı kalbin içinde bir alev hayal edilir. Daha yüksek tantralarda, bu çakra Clear Işığı gerçekleştirmek için çok önemlidir.

5. BOĞAZ ÇAKRASI / THORAT CHAKRA / VİSUDDHA

- Beşinci çakra olarak bilinen boğaz çakrasının rengi mavidir. Bu çakra, tiroid bezlerine paralel bir konumda, boğaz kısmında bulunur. Dinleme, konuşma, büyüme, kendini ifade etme gibi konularla ilgilidir. Fiziksel olarak iletişim, duygusal olarak bağımsızlık, zihinsel olarak akıcı düşünme ve ruhsal olarak güvenlik duygusu konularını yönetmektedir.

Aromaterapi:



Lavanta, **papatya**, ekinezya, kişniş gibi bitki özlü yağlar ile masaj yapmak, boğaz çakrasını etkinleştirmeyi destekleyecektir.

Fiziksel egzersiz:

Boğaz çakrasını çalıştırmak için boyun ve ses egzersizleri yapmak tercih edilebilir. Boyun kısmını etkileyen geriye bükülme ağırlıklı yoga pozları da faydalı olacaktır. Örneğin; Matsyasana (fish pose), Setu Bandha Sarvangasana (bridge pose), Purvottanasana (upward plank) vb.

- Vishuddha (aynı zamanda Vishuddhi) beyaz bir daire içinde 16 açık ve soluk mavi veya turkuaz yaprakları , gümüş hilal ile tasvir edilir. Tohum mantrası Ham'dır. ikamet eden tanrı, 5 kafa ve 4 kol ile Panchavaktra shiva'dır ayrica Shakti Shakini'dir. Vişuddha, ifade, iletişim ve büyüme ile ilgili olarak anlaşılabilir.

- Bu çakra, aynı zamanda boğazda bulunan ve tiroid hormonu üreten, büyüme ve olgunlaşmadan sorumlu bir bez olan tiroid ile paralellik gösterir. Fiziksel olarak, Vishuddha iletişimi yönetir, duygusal olarak duygusallığı yönetir, akılsal olarak akılsal düşünceyi yönetir ve ruhsal olarak, bir güvenlik duygusunu yönetir. [26] Tibet Budizmi'nde, bu çakra 16 yukarı dönük yaprakları olan kırmızıdır. Dream Yoga'da, rüya gören rüyalar sanatında önemli bir rol oynar

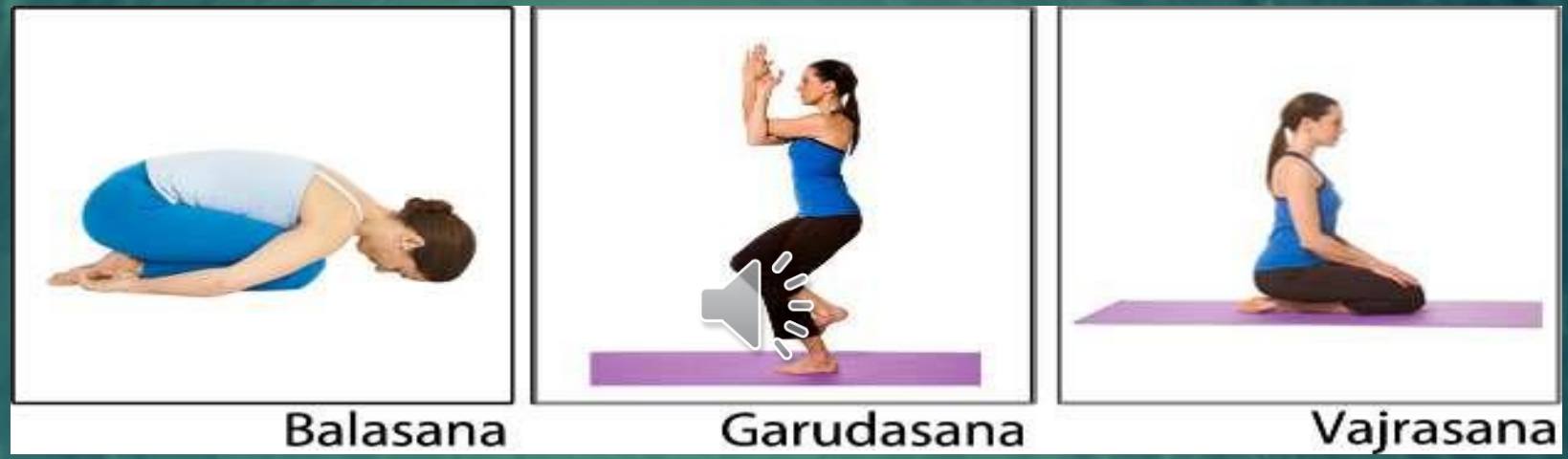
6. Üçüncü Göz / Third Eye / Ajna

Altıncı çakra olarak bilinen Üçüncü Göz'ün rengi çivit mavisidir. İki kaşın arasında, epifiz bezi ile ilişikte bir konumdadır. Kendini anlama, düşleme, algı, sezgi, durugörünum gibi psişik konularla ilgilidir. Üçüncü Göz; mental olarak görsel bilinç ve duygusal olarak sezgisel berraklık konularını yönetmektedir.

Aromaterapi:

Vanilya, hindistan cevizi, okaliptüs, yasemin gibi bitki özlü yağlar ile masaj yapmak, Üçüncü Göz'ü etkinleştirmeyi destekleyecektir.

Fiziksel egzersiz:



Üçüncü Göz'ü çalıştırmak için tai chi yapmak, düşlemek, farkındalık arttırmak için hayal kurmak faydalı olacaktır. Alın kısmını aktif olarak kullanacağınız yoga pozları ile Üçüncü Göz'ün harekete geçirilmesine yardımcı olabilirsiniz. Örneğin; **Balasana** (child's pose), Garudasana (eagle pose), Vajrasana (thunderbolt pose) vb.

- Ajna iki yaprakları olan bir lotus tarafından sembolize edilir ve menekşe, indigo veya koyu mavi renklere karşılık gelir. Bu noktada, 2 yandaki nadis Ida ve Pingala'nın, dualitenin sona erdiğini belirten Sushumna merkez kanalıyla sona erdiği ve birleştiği söylenir. Bu çakranın tohum hecesi, heceleme OM'dir ve başkanlık tanrısı, yarım erkek, yarı dişi Shiva / Shakti olan Ardhanarishvara'dır.

- Ajna'nın Shakti tanrıçası Hakini olarak adlandırılır. Ajna (Bindu ile birlikte), üçüncü göz çakrası olarak bilinir ve öngördüğü bir modeli bildiren epifiz bezine bağlanır. Epifiz bezi, uykuyu düzenleyen ve uyanma hormonu olan melatonin üreten ışık duyarlı bir bezdir.

- Ajna'nın kilit konuları, daha yüksek ve daha düşük benliklerin dengelenmesini ve iç rehberliğe güvenmeyi içerir. Ajna'nın içsel yönü sezgiye erişim ile ilgilidir. Ajna zihinsel olarak görsel bilinçle ilgilenir. Duygusal olarak, Ajna sezgisel bir düzeyde açıklık ile ilgilenir. [25] (Not: Pineal ve hipofiz bezlerinin, Arthur Avalon'un Kundalini adı verilen Serpent Power veya ampirik araştırmalar kitabındaki açıklamasına dayanarak, Crown ve Brow çakralarıyla ilişkilerinde değiştirilmesi gerektiği bazı opinedir).

- Tibetli Budizm'de bu nokta aslında merkez kanalın sonudur, çünkü merkezi kanal cinsel organdan başın tepesine kadar yükselir ve daha sonra kafa üzerinde ve üçüncü göze doğru eğilir. Merkez kanal burada biterken, iki yan kanal 2 burun deliğine kadar devam eder.

7. Taç Çakra / Crown Chakra / Sahasrara

Yedinci ve son ana çakra olan taç çakranın rengi menekşe morudur. Başımızın tepesindeki en yüksek ve orta noktada bulunur. Vücudun; beyin, kafatası, beyin zarı ve hipofiz bezi gibi kısımları ile ilişkidedir. Bütün çakraların konum olarak en üzerinde bulunması ile saf bilinç, aydınlanma ve ruhsal gelişimin en üst seviyesine ulaşma durumu ile sembolize edilmektedir.

Taç çakra; fiziksel olarak meditasyon, zihinsel olarak evrensel bilinç ve birlik, duygusal olarak varoluş konularını yönetmektedir.

Aromaterapi:

Ylang ylang, **gül**, portakal çiçeği, günlük ağacı sakızı gibi bitki özlü yağlar ile **masaj** yapmak, taç çakrayı etkinleştirmeyi destekleyecektir.

Fiziksel egzersiz:

Taç çakrayı aktive edebilmek için tai chi ve **meditasyon** yapmayi önerilmektedir. Zemine köklenip, rahat ve meditatif yoga pozları tercih edilmesi de faydalı olacaktır. Örneğin; **Vrksasana** (tree pose), Padmasana (lotus pose), Savasana (corpse pose) vb.